

Ви являєтесь частиною готовності Норвегії до надзвичайних ситуацій

ПОРАДИ ЩОДО САМОПІДГОТОВКИ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ



Найбезпечніші у світі – та в рівній мірі вразливі

Ми живемо в безпечному та стабільному суспільстві, де ми звикли до того, що більшість речей працює як треба. Однак життя в Норвегії повністю залежить від електроенергії, води та Інтернету – і саме це є нашою найбільшою вразливістю.

Бурі, стихійні лиха, саботаж, технічні проблеми, тероризм або воєнні дії можуть призвести до того, що багато людей втратять, наприклад, електроенергію або воду, і можуть ускладнити отримання необхідних товарів.

Коли суспільство зазнає великої події чи кризи, багато людей потребують допомоги. Якщо у таких випадках ми зможемо більше подбати про себе та інших, ми зможемо надати допомогу там, де вона найбільше потрібна. Тому ви являєтесь частиною норвезької готовності до надзвичайних ситуацій.

Тому просимо всі домогосподарства Норвегії зробити кілька простих кроків для підвищення своєї готовності. Цей буклет описує основні речі, які слід пам'ятати та конкретні приклади, як в такому випадку ви зможете самостійно впорюватися хоча б три дні.

На сайті sikkerhverdag.no/egenberedskap ви знайдете більше інформації про те, як краще підготуватися до криз та нещасних випадків.

Збережіть цю брошуру.

Приклад резервного запасу:

- дев'ять літрів води на одну людину
- дві пачки сухарів на одну людину
- одна пачка вівсяних пластівців
- три банки консервів або три пачки сухої їжі на одну людину
- три харчові добавки з тривалим терміном зберігання на одну людину
- декілька пакунків з сухофруктами або горіхами, печиво та шоколад
- ліки, які ви приймаєте
- піч на дровах, гасі або керосині, гриль або газова плита
- плита
- свічки, ліхтарик на батарейках або гасова лампа,
- сірники чи запальнички
- теплий одяг, ковдра та спальний мішок
- аптечка першої допомоги
- DAB радіо на акумуляторі
- батарейки, заряджений зарядний пристрій та зарядний пристрій для мобільного телефону
- вологі серветки та дезінфікуючий засіб
- туалетний папір
- трохи готівки
- запас палива та дров / газу / гасу / спирту для опалення та приготування їжі
- таблетки йоду для вживання у випадку ядерних аварій

Що вам потрібно?

Цей список є прикладом того, що потрібно мати вдома, щоб прожити щонайменше три доби. Подумайте, що де потрібно там, де ви живете.

Їжа

Вдома має бути достатньо їжі, щоб всі могли поїсти. Подумайте про те, як готувати у відсутність електроенергії або води.

Якщо у вас є тварини або особливі потреби в їжі, вам потрібно скласти план. Ось декілька порад щодо утримання достатньої кількості їжі:

- Подбайте, що зможете вживати куплені продукти та їсти як зазвичай протягом кількох днів додатково. Замість того, щоб скуповуватися щодня, ви можете робити покупки на декілька днів.
- Придбайте трохи більше їжі з тривалим терміном зберігання, яку можна зберігати при кімнатній температурі та, можливо, їсти без термічної обробки.
- Гарними прикладами є сухарі, приправи та страви до обіду в герметичній упаковці, енергетичні батончики, сухофрукти та горіхи. Хорошими альтернативами з тривалим терміном зберігання є супи та сухі туристичні страви, але вони часто потребують термічної обробки.

Тепло і світло

В багатьох домівках електроенергія являється основним або єдиним джерелом опалення. Щоб краще підготуватися до відключень електроенергії, слід взяти до уваги декілька можливостей:

- дров'яна піч або камін – переконайтеся, що вони працюють як слід і що у вас є достатньо дров
- газова або гасова плита – переконайтеся, що вона знаходиться в хорошому стані та призначена для використання в приміщенні, дотримуйтеся інструкцій щодо використання та подбайте про відповідну вентиляцію
- теплий одяг, ковдра та спальний мішок
- сірники або запальнички
- домовтеся з сусідами, сім'єю або друзями, які зможуть надати вам притулок
- великий або невеликий ліхтарик – пам'ятайте про батарейки



Напої

Одній людині для пиття та приготування їжі необхідно не менше трьох літрів чистої води на день. Воду бажано зберігати в темному і прохолодному місці, подалі від прямих сонячних променів. Добре очищені банки можуть добре зберігати воду роками, і при цьому бути безпечними для пиття. Щоб забезпечити достатню кількість рідини, ви можете

- вимити пляшки або місткості, повністю наповніть їх холодною водою з водопроводу і закрийте кришкою
- купуйте воду в пляшках або місткостях в магазині
- забезпечте частину своїх потреб у рідині у вигляді соків, газованих напоїв та інших безалкогольних напоїв

Для зберігання води:

- Вимийте пляшки/місткості водою з милом і промийте.
- Після цього додайте дві кришки побутового хлору на 10 літрів води. Залиште відстоюватися не менше ніж 30 хвилин.
- Злийте і добре промийте.
- Повністю наповніть пляшки або місткості холодною проточною водою.
- Зберігайте воду в темному та прохолодному місці.

Більше інформації можна знайти на сайті: sikkerhverdag.no/egenberedskap



Ліки і перша допомога

Кожен повинен навчитися основам надання першої медичної допомоги. Існує кілька пропозицій щодо таких курсів та тренінгів незалежно від того, чи маєте ви взагалі такий досвід, чи просто потрібно оновити свої знання.

Якщо ви залежите від ліків або медичних засобів, вам слід поговорити зі своїм лікарем або фармацевтом про можливість придбати додаткового запасу. Перевірте термін придатності ліків, що вживаєте, і замініть прострочені. Вдома мають бути наступні засоби:

- стандартна аптечка першої допомоги.
- знеболюючі.
- таблетки йоду для вживання у випадку ядерних аварій.

Гігієна

Без гарячої води, або в гіршому випадку повністю без води, важливо дбати про особисту гігієну та чистоту навколо їжі та приготування їжі. Недостатня гігієна є благодатним ґрунтом для інфекцій і хвороб.

- Мийтеся щодня якомога краще, особливо після відвідування туалету та перед приготуванням їжі.
- Ви повинні мати вологі серветки та антибактеріальні дезінфікуючі засоби для рук.
- Тримайте своє житло в порядку та чистоті.
- Якщо змивний туалет неможливо використовувати, ви повинні спланувати альтернативний.



Поради!

Додаткову інформацію знайдете на сайті sikkerhverdag.no/egenberedskap – а також інформацію, як влаштувати аварійний туалет, якщо зникне вода.

Інформація

У випадках кризи чи аварії важливо мати доступ до офіційної інформації про те, що відбувається і що вам потрібно робити. Системи попередження (часто звані тайфунами або повітряною тривоگوю) використовуються, коли необхідно попередити населення про гостру небезпеку. Коли лунає тривога, це означає, що потрібно шукати інформацію.

NRK P1 – це канал у випадку надзвичайної ситуації в Норвегії, який забезпечуватиме інформацію населенню, навіть якщо інші ЗМІ та публічні веб-сайти не працюватимуть. Ось декілька порад, як забезпечити надійний доступ до важливої інформації:

- Подбайте про DAB-радіо, що працює від акумулятора.
- Ви повинні мати додатковий комплект батарейок.
- Якщо у вас є автомобіль, ви можете користуватися ним, щоб слухати радіо та заряджати свій мобільний телефон.

Пам'ятайте!

Зверніть особливу увагу, щоб отримувати інформацію з відомих і надійних джерел. Кризові збивають з пантелику, а деякі особи можуть бути зацікавлені в поширенні дезінформації.



*Добра підготовка
— це не лише те,
що ви маєте в
шафі, але й те,
що ви тримаєте в
голові.*

Подумайте, що може статися в місці де ви живете, як це може вплинути на вас та інших осіб поруч з вами, і як ви разом можете з цим впоратися. Дізнайтеся, чи буде потрібна комусь допомога та як ви можете зробити свій внесок.

Переконайтеся, що обладнання, яке ви плануєте використовувати в надзвичайних ситуаціях, працює, і ви знаєте, як ним користуватися. Опануйте основи першої допомоги та дізнайтеся, як ваш муніципалітет інформуватиме вас під час кризи.



Sikkerhverdag.no

На сайті sikkerhverdag.no ви знайдете поради та підказки DSB щодо самопідготовки та запобігання нещасним випадкам вдома.

Важливі номери телефонів:

110

Пожежно-рятувальна служба

112

Поліція

113

Невідкладна медична допомога

116 117

Пункт невідкладної допомоги

Відвідайте веб-сайт муніципалітету, де ви живете, щоб дізнатися більше щодо місцевих умов.



A person is sitting on the floor, wearing a white t-shirt and a dark blue cardigan. In front of them is a large white bag and an orange bag containing various supplies, including a red bag and a metal can. The background is a blurred indoor setting.

Місце для ваших нотаток:

Тут ви можете записати важливі номери телефонів, адреси або іншу інформацію, корисну для вашого домогосподарства.



Fotografis: Gaute Gjøl Dahle